



**NIVELL: ESO o
Batxillerat**

DURADA: 1 hora

MATERIAL:

**Cartolines, folis
i bolígrafs**



Els aliments superflus en la dieta

OBJECTIUS:

1. Conèixer les conseqüències que té per a la nostra salut el consum d'aliments superflus.
2. Reflexionar sobre els riscos de prendre llaminadures i snacks abans dels àpats.
3. Debatre en grup sobre temes relacionats amb l'alimentació saludable a partir d'una dinàmica de dramatització.

Segueixes una dieta sana? Menges aliments superflus regularment? Potser ha arribat el moment d'analitzar la repercussió que aquest tipus de productes poden tenir per a la nostra salut... Per fer-ho, et proposem una activitat en la qual hauràs d'escenificar una opció determinada respecte d'aquest tema. T'hi veus amb cor? Doncs som-hi!

Mitjançant aquesta proposta ajudaràs els teus alumnes a reflexionar sobre els riscos que comporta el consum d'alguns aliments superflus que inclouen en la seva dieta. El punt de partida serà una situació fictícia en què cada un d'ells haurà de representar un rol concret i argumentar-lo a fi de donar peu, després, a un debat entre tota la classe.

Vegem en què consisteix, concretament, aquesta activitat...

Debat sobre els aliments superflus en la dieta

Aquesta proposta didàctica pretén aportar als alumnes la consciència i capacitat crítica a l'entorn dels problemes de salut que origina una alimentació inadequada, així com una reflexió sobre certes modificacions que poden ser necessàries en els nostres hàbits quotidians (relacionats amb la nutrició) per tal de millorar la nostra salut.

A partir dels coneixements previs que tingui la classe, plantejarem una dinàmica que, a manera de joc de dramatització de rols, els permetrà reflexionar sobre el perill que comporta el consum de certs aliments superflus, com ara snacks o llaminadures abans dels àpats o, fins i tot, com a part de la seva dieta.

Aquesta pràctica acostuma a ser recurrent en edats preadolescents i adolescents. Per això us proposem un plantejament crític perquè ells mateixos arribin a conclusions que fomentin una nutrició sana.

Desenvolupament de la proposta

- El docent plantejarà el punt de partida següent:

"El director d'un centre escolar reuneix diversos representants de la comunitat educativa amb l'objectiu de debatre sobre un problema que ha sorgit recentment: molt a prop de l'escola s'hi ha instal·lat, un quiosc ambulant de llaminadures i snacks salats.

Els alumnes compren molts productes i no berenen convenientment quan arriben a casa. El venedor té tots els permisos corresponents per dur a terme la seva activitat. La situació ha donat lloc moltes crítiques entre un gran nombre de pares i professors, per la qual cosa s'ha sol·licitat al director del centre que prengui alguna mesura al respecte".

- A partir d'aquesta situació inicial, el docent dividirà la classe en subgrups, cadascun dels quals representarà un col·lectiu o personatge.
- Els alumnes disposaran d'uns 15 minuts per preparar les seves intervencions i que hauran de representar per mitjà d'una dramatització de la situació en funció del rol que els hagi estat assignat.
- Per portar-ho a terme, comptaran amb una cartolina que el docent haurà preparat prèviament i que, a manera de fitxa, indicarà les característiques i la posició en relació amb la situació plantejada.
- Els grups seran els següents:
 - **Grup 1. Representants de l'Associació de Mares i Pares d'Alumnes (AMPA) del centre.** Aquests hi estan en contra: creuen que la situació facilita als alumnes la compra d'aquest tipus d'articles.

- **Grup 2. Representants dels comerciants locals.** Aquest sector creu que, si el venedor té tots els permisos en regla, pot establir-se on ell vulgui. Sota el seu punt de vista, el consum dels productes és responsabilitat dels pares, del professorat i, fins i tot, dels mateixos alumnes.
- **Grup 3. Dietistes.** Ells expliquen els problemes que poden afectar la salut si els productes d'aquesta tipologia són consumits en excés en una dieta diària.
- **Grup 4. Grup de mestres (representants del col·lectiu).** El professorat està completament en contra del quiosc. Consideren que ells eduquen els alumnes i els proposen dietes basades en aliments saludables. Volen posar alguns exemples perquè la resta sàpiga com aborden la problemàtica a classe.
- **Grup 5. Representants dels alumnes.** Tots ells hi estan molt a favor. L'alumnat sosté que no els passarà res per consumir aquest tipus d'aliments.

Nota: Segons el nombre total d'alumnes, el docent pot ampliar la pràctica incloent-hi un altre grup, com ara representants del menjador de l'escola, per exemple.

- Els alumnes assumiran el rol que tinguin assignat i provaran de defensar-ne les idees.
- Un cop completada la dramatització, el docent proposarà que negociïn i es posin d'acord en la manera de resoldre el conflicte.
- La principal finalitat de l'activitat és que els alumnes reflexionin sobre la llibertat i la responsabilitat de cadascú en temes de salut, però també sobre els problemes que pot generar el consum diari d'aliments superflus. Per això, i també per a que el debat sigui més ric podeu demanar als alumnes que abans de fer la dramatització s'informin sobre els efectes d'aquest tipus d'aliments en la salut.